



דף הנחיות למבקש/ת הסליחה המתחיל/ה

לפי הרמב"ם	לפי 'כאן '11	ההמלצה שלנו	
			<p>מתי? ביום כיפור? מיד אחרי הטעות? לאחר זמן?</p>
			<p>באיזה אופן? בעל פה או בכתב? אלקטרוני או דף? טלפון או פנים אל פנים?</p>
			<p>שלבים חיוניים להסביר מה בדיוק עשיתי? לנמק? רק לתאר? לבקש הבנה? להסביר מה לא היה אשמתי בסיפור?</p>
			<p>שינוי נדרש מה ישתנה בין מבקש הסליחה והסולח? מה צריך להשתנות ביחס/בהתנהגות? בתקשורת?</p>
			<p>תפקיד הסולח/ת איך נדע שההתנצלות התקבלה?</p>



תהליך התשובה לפי הרמב"ם

ה'תשובה' היא תהליך של חרטה ותיקון

עברות שפין אדם לחברו כגון החובל [מכה] את חברו או המקלל חברו או גוזלו [לוקח ממנו משהו בלי רשות]... אינו נמחל לו [לא נסלח לו] לעולם עד שיתן לחברו מה שהוא חייב לו [הפוגע חייב לפצות את הנפגע ולהחזיר לו מה שמגיע לו] וירצהו [הפוגע חייב לרצות את נפגע, לדבר איתו, להרגיע ולנחם]. אף על פי שהחזיר לו ממון שהוא חייב לו צריך לרצותו ולשאל [לבקש] ממנו שימחל לו. אפילו לא הקניט את חברו אלא בדברים [גם אם הפגיעה הייתה רק במילים] צריך לפיכך ולפגע בו [לבקש ממנו שוב ושוב] עד שימחל לו.

[אם] לא רצה חברו למחול לו [לסלוח לו], מביא לו שורה של שלשה בני אדם מרעיו [הפוגע מביא עוד שלושה חברים איתו] ופוגעין בו ומבקשין ממנו [והם מצטרפים אליו ומבקשים מהאדם הפוגע שוב ושוב שיסלח]. לא נתרצה [אם הוא לא סולח] להן מביא לו שנייה ושלישית [הפוגע צריך לחזור על בקשת הסליחה שלוש פעמים]. [אם הצד הנפגע] לא רצה [לסלוח] מניחו והולך לו [הפוגע עוזב אותו לנפשו] וזה שלא מחל - הוא החוטא.

(הלכות תשובה, פרק ב, הלכה ט)

- ❓ "אינו נמחל לו לעולם עד שיתן לחברו מה שהוא חייב לו וירצהו" - איזה שלב חשוב מוסיף הרמב"ם כאשר העבירה היא בין אדם לחברו? מה אפשר לתת או להחזיר לחבר/ה שהעלבנו או קיללנו? מתי צריך לבקש סליחה שוב ושוב ומתי נכון לוותר? מה דעת הרמב"ם? מה דעתכם/ן?
- ❓ "וזה שלא מחל - הוא החוטא" - למה זה חטא לא לסלוח למי שפגע בי?

ומה היא התשובה [איך באמת מתקנים את המצב]?

שלב א - הוא שיעזב החוטא חטאו [מי שעשה מעשה פסול, יפסיק להתנהג כך] ויסירו ממחשבתו [וילמד לא לחשוב בצורת החשיבה שהובילה אותו לפגוע].

שלב ב - ויגמר בלבו שלא יעשה עוד ... [ויחליט ויתחייב לעצמו לא להתנהג בצורה הזו גם בעתיד] וכן יתנחם [וגם יתחרט, יצטער] על שעבר [ויבטיח] שלא ישוב לזה החטא לעולם ...

שלב ג - וצריך להתודות בשפתיו [ולבטא במילים מפורשות את מה שעשה, שהיה לא תקין] ולומר ענינים אלו שגמר בלבו [וגם להגיד בקול רם שהוא מתחרט ולא ינהג כך בעתיד].

(הלכות תשובה, פרק ב, הלכה ב)

- ❓ למה תהליך התיקון והסליחה נקרא 'תשובה'? לאן שבים?
- ❓ הרמב"ם מדגיש שלושה שלבים חיוניים בתהליך התשובה. מה הם שלושת השלבים? מדוע חשוב לעבור את שלושתם כדי להגיע לתיקון ואפשרות לסליחה?
- ❓ "וצריך להתודות בשפתיו ולומר" - מה ההבדל בין להתוודות ולומר? למה הסליחה מצריכה הסבר מפורט במילים? מה ההסבר המפורט תורם למתחרט/ת? איך זה מועיל למי שסולח/ת?